

# Der Nützing



## BIO-INGWER & BIO-KURKUMA aus Österreich



Veganis ist ein innovativer und zuverlässiger Partner, von dem der Biohof bereits seit vielen Jahren Fruchtgemüse bezieht. Die Geschäftsführer Michael Pilsel und Christoph Mick haben Eferdinger Wurzeln und leisten mit der österreichischen Bio-Sensation einen aktiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, denn ihr Bio-Ingwer und Bio-Kurkuma stammt aus dem schönen Burgenland.

Die ursprünglich tropischen Pflanzen benötigen ein warm-feuchtes Klima und eine hohe Luftfeuchtigkeit. Für den Anbau in unbeheizten Folientunneln braucht es viel Fingerspitzengefühl beim Lüften und Bewässern, um die optimalen Bedingungen zu schaffen.

Herausfordernd ist vor allem der hohe manuelle Aufwand: der überirdische Teil der Pflanzen kann bis zu 2 Meter groß werden. Die unterirdisch wachsenden, wurzelähnlichen Geflechte - auch Rhizome genannt - sind zum Teil stark verzweigt, was zu einem arbeitsintensivem Putzen und Reinigen führt.

Die heimische Frischware ist ein besonders exklusives Produkt, da Importware hauptsächlich im getrockneten Zustand erhältlich ist. Optisch unterscheidet sie sich von der Importware durch die deutlich hellere Farbe und das angenehme Aroma.

„Die frischen Wurzeln besitzen eine angenehme Schärfe und sind auch hervorragend roh genießbar.“  
Michael Pilsel & Christoph Mick

### SCHON GEWUSST?

INFO

#### Ingwer & Kurkuma ...

- ... stärken das Immunsystem
- ... wirken entzündungshemmend
- ... helfen bei Völlegefühl

### Schwarzwurzel



Winterspargel, besser bekannt als Schwarzwurzel ist eine rare Delikatesse, sowohl am Feld, als auch in der Küche.

**Verarbeitung:** Bereits beim Schälen empfiehlt es sich Handschuhe zu tragen, da die Wurzel einen Milchsaft absondert, der Flecken hinterlässt. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, danach mit einem Sparschäler schälen und am besten in Zitronen- oder Essigwasser einlegen. Das ist notwendig, da die Wurzeln an der Luft oxidieren und rasch braun werden.

#### Geschmack:

Ihr würziger, fein nussiger Geschmack eignet sich ideal für Cremesuppen, Salate oder Risotto. Die Konsistenz der Schwarzwurzel erinnert an Karotten oder Pastinaken.

### Kaki



Kakifrüchte haben einen besonders hohen Gehalt an Beta-Carotin, der Vorstufe des Vitamin A. Deutlich erkennbar ist dies an der orange-roten Farbe ihres Fruchtfleisches. Bereits zwei Früchte decken den Tagesbedarf an Beta-Carotin eines Erwachsenen.

#### Lagerung:

Kakis am besten kühl und dunkel lagern. Unter diesen Bedingungen reifen sie beständig nach und gewinnen an Geschmack. Reife Früchte sollten jedoch schnell verbraucht werden.

**Verwendung:** Die Früchte können sowohl frisch, als auch in Marmeladen, Süßspeisen oder Trockenobst verzehrt werden. Sie schmecken auch herrlich in Joghurt- oder Topfen-Cremes und zu Eis. Auch als Kuchen bzw. Tortenbelag werden sie gerne verwendet.

NEU



aus Österreich: Radieschen, Vogerlsalat kg-Ware, Schwarzwurzeln, Haferwurzeln

aus Italien: Kaki, Fenchel, Strauchtomaten

aus Spanien: Datteltomaten

## AKTION

Kaki Rojo Brillante aus Italien

Erdäpfel Ditta, Agria, LunaRossa

Batavia grün, Zwiebel gelb aus Österreich

Minigurken aus Griechenland



### REZEPTTIPP

#### INGWER-KURKUMA IMMUNSHOT

30g Ingwer, 2 Stk. Zitrone, 1 Stk. Orange, 1 Stk. Apfel, 1 Stk. Kurkuma-Wurzel (Alternativ: 2 TL gemahlen), 1 Prise Pfeffer gemahlen, 1 TL Honig

Zitronen und Orange auspressen. Den Apfel entkernen und klein schneiden. Ingwer und Kurkuma mit allen restlichen Zutaten gemeinsam mit etwas Pfeffer und Honig in einen Mixer geben oder mit einem Hand-Pürierstab sehr fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

